

お酢パワーで食欲増進

## 「鮭ときのこの焼き南蛮」

調理時間

約25分

約390kcal

(1人分)



### 材料 (2人分)

- 雪国まいたけ「極」・・・1パック
- 雪国しめじ恵み・・・1パック
- 生鮭・・・2切れ
- 塩・・・小さじ1/4
- 酒・・・大さじ1
- こしょう・・・少々
- 小麦粉・・・適量
- 長ねぎ・・・1/3本
- れんこん・・・小1/2節
- かぼちゃ・・・1/12個
- サラダ油・・・適量
- A水・・・1カップ
  - 出汁・・・200ml
  - 酢・・・50ml
  - 砂糖・・・大さじ3
  - しょうゆ・・・大さじ2
  - 赤唐辛子(小口切り)・・・少々

### 栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・390kcal
- たんぱく質・・・25.5g
- 脂質・・・16.3g
- 炭水化物・・・37.1g
- 塩分・・・3.7g

### 作り方

- 1 フライパンにAを入れてひと煮立ちさせ、南蛮酢を作る。粗熱を取って深めのパットに移す。
- 2 雪国まいたけ・雪国しめじは小房に分ける。長ねぎは4cm長さ、れんこんは5mm厚の輪切り、かぼちゃは5mm厚に切る。
- 3 鮭は3等分に切り塩・酒を振って10分おき、余分な水気をふき取ってこしょう・小麦粉の順にまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、②・③を両面焼く。火が通ったら熱いうちにレモンと共に①に漬け、味をなじませる。

※鮭は強い抗酸化作用を持ち、まいたけと一緒に食べることで風邪予防に役立ちます。



### ONE POINT

さっぱりとした南蛮酢が具材によく染み込んだ一品です。まいたけには食物繊維の一種であるβ-グルカンやビタミンB1が含まれています。β-グルカンはコレステロールや中性脂肪の吸収を抑制する働きがあります。お酢には内臓脂肪を減らす働きがあるため、まいたけと一緒に食べることでダイエットにも効果的です。ビタミンB1は、鮭の赤い色素であるアスタキサンチンは強い抗酸化作用を持ち、一緒に摂ることで風邪を引きにくい元気な体づくりに役立ちます。また、アスタキサンチンは、れんこんのビタミンCやかぼちゃのβ-カロテンと共に肌の調子を整える働きがあるといわれています。